



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 09 2022/2023

Prova: Quilómetro Jovem Distrital
Data: 5 de março de 2023 (domingo)
Local: Estádio Municipal Manuela Machado
Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo
Apoio: Câmara Municipal de Viana do Castelo
Diretor de Competição: Joaquim Araújo / Victor Lima
Delegado Técnico: Rui Costa
Diretor Técnico: Rui Cerqueira



Hora	Prova	Escalaão					Sexo	Observações
		Inf 10/11	Ini 08/09	Juv 06/07	Jun 04/05	Sen 03/...		
10 :00	110 bar (1,00)				●		M	10/1,00m 13,72-9,14-14,02m
10 :00	Dardo	●	●	●	●	●	M	500g 600g 700g 800g 800g
10 :00	Comprimento	●	●				F/M	Tábua: 1m
10 :10	110 bar (0,91)			●			M	10/0,914m 13,72-9,14-14,02m
10 :15	100 bar (0,76)			●			F	10/0,76m 13,00-8,50-10,50m
10 :20	100m			●	●	●	F	Séries
10 :25	100m			●	●	●	M	Séries
10:30	1000 m	●					F	Quilómetro Jovem Distrital
10:40	1000 m	●					M	Quilómetro Jovem Distrital
10:50	1000 m		●				F	Quilómetro Jovem Distrital
11:00	1000 m		●				M	Quilómetro Jovem Distrital
11 :00	Dardo	●	●	●	●	●	F	400g 500g 500g 600g 600g
11 :00	Comprimento			●	●	●	F/M	Tábua: 3m
11:10	1000 m			●			F	Quilómetro Jovem Distrital
11:20	1000 m			●			M	Quilómetro Jovem Distrital
11 :30	1500 m				●	●	M	Séries
11 :40	1500 m				●	●	F	Séries
11 :50	400m			●	●	●	M	Séries

Inscrições: até ao dia 2 de março, através da plataforma [FPAcompeticoes](#)

Regulamento do Quilómetro Jovem Distrital:

- Neste Quilómetro Jovem haverá classificação individual por escalaão e género, e medalhas para os três primeiros classificados, dos escalaões de Infantis, Iniciados e Juvenis.
- Haverá igualmente classificação coletiva encontrada somando os tempos do atleta melhor classificado de cada clube ou escola, em cada categoria (Infantis, Iniciados e Juvenis). Em primeiro lugar classificam-se as equipas que classificarem 6 atletas; depois as de 5, etc.... O clube melhor classificado receberá um prémio coletivo.
- Esta prova será um dos elementos a ter em conta na seleção dos atletas que irão disputar o Quilómetro Nacional Jovem e que será constituída por seis atletas (2 juvenis e 1 iniciado, em cada um dos géneros, sendo que nos juvenis um terá de ser do 1º ano do escalaão e outro do 2º ano)
- O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada no evento.
- No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da FPA.

Viana do Castelo, 25 de fevereiro de 2023

O Diretor Técnico Regional

